

給食レシピ♥雑煮



材料（4人分）

- 餅・・・・・・・・120 g
 - とりもも肉・・・80 g
 - かまぼこ・・・・40 g
 - 油揚げ・・・・20 g
 - 人参・・・・40 g
 - ごぼう・・・・60 g
 - えのき・・・・40 g
 - こまつな・・・・60 g
 - みりん・・・・小さじ 1/2
 - うすくち・・・・大きじ 1 と 1/2
 - かつおぶし・・・30 g
 - 昆布・・・・10 g
 - 水・・・・1L
- 出汁

作り方

- ① 昆布に昆布と水に入れ、火にかける。
- ② 沸騰したらかつおぶしを入れ火を止める。
- ③ かつおぶしが沈んだら出汁をこす。
- ④ 具材を切りそろえる。
- ⑤ 鶏肉を出汁に入れ、火にかける。
- ⑥ あくを取り、鶏肉に火が通ったら人参、ごぼう、かまぼこを入れる。
- ⑦ 火が通ったら油揚げ、えのき、こまつなを入れる。
- ⑧ 別の鍋に餅を入れ、かぶるくらいの水を入れ、火にかける。
- ⑨ 沸騰して2分程で餅が柔らかくなったら取り出して、汁と一緒に椀に盛り付ける。